

Das Ziel

Effektives sturzpräventives Training soll flächendeckend in Bewegungsangebote für ältere Erwachsene integriert werden. Das Qualitätslabel zeichnet Kurse und Angebote aus, in denen gemäss den Trainingskriterien und -inhalten von sichergehen.ch trainiert wird. Dieses Label dient Erwachsenen im Alter 50+ als Orientierungshilfe bei der Kurswahl.

Die Trainingskriterien

Die Schweizer Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene (HEPA) umfassen neben 150 Minuten moderatem oder 75 Minuten intensivem Ausdauertraining pro Woche auch sturzpräventives Training ([Bewegungsempfehlungen ältere Erwachsene](#)). Dazu empfiehlt sichergehen.ch mindestens 3 x 30 Minuten pro Woche Kraft-, Gleichgewichts- und kognitiv-motorisches Training. Während Ausdauertraining die Herz-Kreislauf-Gesundheit stärkt, chronischen Erkrankungen vorbeugt und die allgemeine Fitness sowie Leistungsfähigkeit im Alltag verbessert, fördert das sturzpräventive Training gezielt Mobilität und Gleichgewicht und mindert das Sturzrisiko. Beide Trainingsformen sind wichtig, ergänzen sich und sollten nicht gegenseitig ersetzt werden.

Jede Lektion beinhaltet **mindestens 30 Minuten spezifische Kraft- und Gleichgewichtsübungen** gemäss den Inhalten der Übungsprogramme von sichergehen.ch. Sofern in einer Sportart solche Inhalte bereits vorkommen, kann diese Zeit angerechnet werden.

Kriterium	Bemerkungen, Referenz zur Theorie
1 Das Krafttraining fokussiert auf die unteren Extremitäten und den Rumpf.	Das Krafttraining macht ca. $\frac{1}{3}$ (= ca. 10 Minuten) des Trainingsumfangs aus. Wenn möglich wird auch Schnellkrafttraining miteinbezogen. (Manual* S. 17–19, 41–50)
2 Das Gleichgewichtstraining beinhaltet sowohl statisches als auch dynamisches Gleichgewicht.	Das Gleichgewichtstraining macht ca. $\frac{2}{3}$ (= ca. 20 Minuten) des Trainingsumfangs aus. (Manual* S. 20–22, 51–52)
3 Das Training enthält kognitiv-motorische Übungen.	Kognitiv-motorisches Training beinhaltet Dual- oder Multitask-Übungen und ist für die Prävention von Stürzen essenziell. Es kombiniert körperliche Bewegungen mit gleichzeitigen geistigen Aufgaben wie etwa Balancetraining, verbunden mit Zählaufgaben, um sowohl die körperliche als auch die kognitive Leistungsfähigkeit zu fördern. (Manual*, S. 21– 22, 27, 51–52; Schoene & Stumieks, 2021**)
4 Die Übungen werden für die Teilnehmenden (TN) individuell angepasst, um Unter- resp. Überforderung zu vermeiden.	Ein wirksames Training verlangt das Erschweren oder Erleichtern einer Übung (Progression/ Regression), sodass alle TN auf ihrem individuellen Trainingsstand gefordert sind. (Manual* S. 21, 24–27, 63)
5 Wenn immer möglich gehen die TN in jeder Lektion auf den Boden und stehen wieder auf. Falls nötig erhalten sie Unterstützung oder Haltehilfen.	Um die Angst vor einem Sturz oder davor, nicht mehr aufstehen zu können, zu verringern, brauchen die TN die Gewissheit, dass sie vom Boden aufstehen können. Wenn sie das nicht allein schaffen, kann der Bodentransfer im Rahmen einer physiotherapeutischen Behandlung geübt werden. (Manual* S. 56–57, Videoleitung mobilesport.ch)
6 Die Übungen werden in einen Bezug zum Alltag der TN gesetzt.	Die TN wissen, welche Übung zur Verbesserung welcher Alltagsaktivität dient.
7 Mindestens der Timed-Up-and-Go-Test (TUG) wird in regelmässigen Abständen durchgeführt und dokumentiert. Optimal ist die Durchführung des TUG und des Chair-Stand-Tests. Die Tests sind für die TN freiwillig.	Die Tests dienen der Motivation der TN und werden protokolliert, um Fortschritte aufzeigen zu können. Passend zum Leistungsniveau können auch andere Tests gewählt werden (z. B. 4-Square-Step-Test, CTSIB-M oder Y-Balance). (Tests: Manual* S. 29–39; Testprotokoll: Manual* S. 68, Videoleitungen mobilesport.ch)

8	Die TN erhalten Informationen zur Wichtigkeit und Regelmässigkeit eines sinnvollen Trainings zur Erhaltung resp. Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht. Der Bewegungstest auf sichergehen.ch/test wird empfohlen. Alternativ kann ein Heimprogramm abgegeben werden.	Minimale Trainingsempfehlung: 3 × 30 Minuten pro Woche, z. B. 1 × angeleitet, 2 × selbstständig zu Hause. Auf sichergehen.ch kann nach dem Absolvieren des Bewegungstests ein Übungsprogramm im PDF-Format generiert werden.
---	---	---

* *Manual*: BFU-Fachdokumentation 2.104 «Training zur Sturzprävention»

** Schoene DS, Sturnieks DL. Cognitive-motor interventions and their effects on fall risk in older people. In: Lord SR, Sherrington C, Naganathan V, Hg. *Falls in older people: Risk factors, strategies for prevention and implications for practice*. 3th ed.: Cambridge University Press; 2021: 287–310.

Das Qualitätslabel

Nur Kurse, die die Qualitätskriterien erfüllen, werden auf der Homepage [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) im Kurstool veröffentlicht.

Labelvergabe und -überprüfung

Die Vergabe des Kurslabels beruht auf einer Selbstdeklaration. Die Partnerorganisation, die das Label für ihr Angebot in Anspruch nimmt, übernimmt gleichzeitig die Verantwortung, dass die Kriterien des Labels (vgl. Übersicht) eingehalten werden. Ebenso liegt die Verantwortung für die Umsetzung sowie die interne Kommunikation des Labels bei den Partnerorganisationen von [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch).

Zur Überprüfung, ob die Kriterien eingehalten werden, finden regelmässig vorangekündigte Stichproben statt.

Das Kurstool und die Sichtbarkeit auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

Auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) erscheinen nur diejenigen Kurse, die den Labelkriterien entsprechen und bei denen das entsprechende Feld bei der Kurseingabe angekreuzt wurde. Bei der Neuerfassung eines Kurses muss im Kurstool bestätigt werden (= entsprechendes Feld ankreuzen), dass dieser Kurs die definierten Trainingskriterien erfüllt. Nur so erscheint er auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch).

Das Kurstool wird vom Administrator der jeweiligen Organisation bewirtschaftet und aktualisiert. Die Partner-organisation ist für die Richtigkeit der Labelvergabe verantwortlich.

Kontakt

Bei Fragen zur Labelvergabe wenden Sie sich bitte an:

Pro Senectute: Bewegung & Sport Pro Senectute Schweiz, ps-sport@prosenectute.ch T +41 44 283 89 04

Rheumaliga: Sekretariat Rheumaliga, info@rheumaliga.ch, T +41 44 487 40 00

Physioswiss: Sekretariat Physioswiss, info@physioswiss.ch, T +41 41 926 69 69

Übrige: Mail an info@sichergehen.ch

Allgemeine Fragen: info@sichergehen.ch